MARLEY SPOON

Zoetzure kip met ananas

met knapperige groente en basmatirijst

30-40min 2 personen

Zoetzure kip is een geliefde klassieker uit de Chinese keuken. Wij laten ons daar vandaag door inspireren en bakken knapperige wortel en courgette met malse kip in soja- en zoete chilisaus. We maken het af met exotische ananas en serveren het geheel op luchtige basmatirijst. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 1 kipfilet
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 bosui
- 25ml tamari-sojasaus [2]
- 50ml zoete chilisaus
- 1 blik ananasstukjes

Wat je thuis nodig hebt

- ½el bloem [1]
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 686kcal, vet 13.1g, koolhydraten 98.2g, eiwit 39.7g

1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.

2. Vlees snijden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd het in plakken van ca. 1cm dik.

3. Ui snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne repen. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.

4. Groente snijden

Schrob of schil de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes. Snijd de **courgette** ook in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.

5. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui**, de **knoflook**, de **wortel** de **courgette** en het **vlees** 3-5min, tot alles bijna gaar is. Kruid met een snuf peper en zout.

6. Ananas toevoegen

Voeg de **sojasaus**, de **zoete chilisaus** naar smaak en 2tl azijn toe aan de pan. Strooi er dan ½el bloem over en roer goed door. Snijd de **helft van de ananas** (of meer naar smaak) kleiner en voeg dit met de **helft van het sap** toe aan de pan. Laat het geheel 3-5min inkoken. Proef en breng op smaak met zout. Schep de **zoetzure kip** met **rijst** op borden en garneer met de **bosui**.